



れい わ がん ねん

がつ ぶん

きゆう しょく こん だて よ てい ひょう

令和元年 6月分 給食献立予定表



せとうちししまどがっこうきゅうしょくちようじょう
瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						かてい 家庭でとって ほしい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
		あか 赤	からだ おもに体をつくる	みどり 緑	からだ おもに体の調子をととのえる	き 黄	おもにエネルギーのもとになる		
3(月)	むぎはん 牛乳 青椒牛肉糸 酸辣湯	牛乳 ぶたにく とうふ	ぎゆうにく テンメンジャン	ピーマン にんじん しろねぎ しょうが	たけのこ たまねぎ きくらげ にんにく	こめ はるさめ でんぶん	むぎ あぶら	ぎょかい 魚介類	504 625 723
4(火)	ひじきごはん 牛乳 いかのカレー揚げ 赤だし	牛乳 あぶらあげ いか	ちくわ ひじき みそ	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	えだまめ だいこん えのきたけ	こめ ふ こむぎこ さとう	むぎ でんぶん あぶら	くだもの	539 662 767
5(水)	塩ラーメン 牛乳 くらげ入り中華サラダ 日向夏ゼリー	牛乳 えび あさり	ぶたにく いか くらげ	にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり	チンゲンサイ もやし にんにく キャベツ	ちゅうかめん あぶら	さとう ゼリー	いも 芋類	487 603 704
6(木)	玄米ごはん 牛乳 若鶏のゆずこしょう焼き 花切り大根の和え物 じゃがいものみそ汁	牛乳 あぶらあげ みそ	とりにく とうふ	花切大根 にんじん ねぎ	こまつな たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	げんまい ごま	りょくお 緑黄色 野菜	572 702 810
7(金)	米粉パン 牛乳 タラのクリームグラタン カルドベルデ	牛乳 チーズ 豆乳	たら ウインナー	たまねぎ パセリ とうもろこし にんにく	マッシュルーム キャベツ ケール	こめこパン じゃがいも パン粉 バター	マカロニ あぶら こむぎこ	かいそう 海藻類	588 766 928
10(月)	麦ごはん 牛乳 豚肉の大根おろしかけ きんぴら 里芋のみそ汁	牛乳 ちくわ みそ	ぶたにく あぶらあげ	だいこん ごぼう いんげん ねぎ	れんこん にんじん たまねぎ	こめ でんぶん さとう ごま	むぎ こむぎこ こんにやく さといも	きのこ類	594 771 898
11(火)	中華どんぶり 牛乳 春雨サラダ びわ	牛乳 えび あさり	ぶたにく いか ローズハム	にんじん たまねぎ たけのこ こまつな	チンゲンサイ キャベツ きくらげ しょうが きゅうり	こめ はるさめ あぶら	むぎ さとう	まめ 豆類	494 614 702
12(水)	五目うどん 牛乳 たらこ和え うまかってん	牛乳 あぶらあげ たらこ くらだいず	とりにく かまぼこ だいず いわし	にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ 干しいたけ きゅうり	うどんめん こんにやく あぶら ひまわりのたね	じゃがいも さとう アーモンド	りょくお 緑黄色 野菜	555 677 786
13(木)	麦ごはん 牛乳 さわらの梅みそ焼き 昆布和え 黄にら入りかみなり汁	牛乳 とうふ みそ	さわら こんぶ	うめ にんじん しめじ	だいこん たまねぎ きなら	こめ さとう あぶら	むぎ じゃがいも	こぎな 小魚	502 611 705
14(金)	ビーンズサンド 牛乳 ミネストローネ	牛乳 だいた	ぶたにく ベーコン	ピーマン トマト キャベツ にんにく	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	こめこパン マカロニ あぶら	でんぶん じゃがいも	かいそう 海藻類	508 664 805
17(月)	麦ごはん 牛乳 シバエビと黒大豆の甘辛 太白ちりめんのおひたし もやしのみそ汁	牛乳 くらだいず あぶらあげ みそ	シバエビ ちりめん とうふ	ほうれんそう にんじん もやし	きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ こめこ じゃがいも ごま	むぎ あぶら さとう	きのこ類	524 650 752
18(火)	麦ごはん 牛乳 牛肉のうま煮 酢物のり佃煮	牛乳 ちくわ のり	ぎゆうにく わかめ	ごぼう れんこん しょうが	にんじん いんげん キャベツ	こめ こんにやく じゃがいも	むぎ さとう あぶら	まめ 豆類	530 648 747
19(水)	テンペ入りリザーチャーめん 牛乳 チンゲンサイの中華和え マーラーカオ	牛乳 テンペ たまご	ぶたにく みそ 豆乳	にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし	チンゲンサイ キャベツ たけのこ しょうが 干しぶどう	ちゅうかめん あぶら ホットケーキミックス	さとう でんぶん	しゅじつ 種実類	603 755 893
20(木)	たこ飯 牛乳 いしもちじゃこの甘酢味 なすのみそ汁	牛乳 たこ あぶらあげ みそ	たこ いしもち みそ	ごぼう えだまめ ねぎ	にんじん たまねぎ なす	こめ さとう	むぎ あぶら	いも 芋類	511 629 727
21(金)	米粉パン 牛乳 マッシュルームのクリーム煮 冬瓜サラダ	牛乳 チーズ	とりにく	にんじん チンゲンサイ きゅうり とうがん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめこパン バター じゃがいも	あぶら こむぎこ ドレッシング	たまご	553 719 872
24(月)	クファジュシー 牛乳 白身魚のおおさ天ぷら 蕨チャンプル	牛乳 ぶたにく ひじき かつおぶし	ホキ たまご あおのり あぶらあげ	にんじん しょうが もやし	干しいたけ ピーマン キャベツ	こめ あぶら こむぎこ	むぎ さとう ふ	りょくお 緑黄色 野菜	633 750 876
25(火)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごま和え かまぼこのすまし汁	牛乳 みそ わかめ	さば かまぼこ	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	ほうれんそう にんじん えのきたけ	こめ さとう	むぎ ごま	くだもの	507 617 713
26(水)	ソフトめんミートソースかけ 牛乳 アスパラガスのサラダ	牛乳 ぶたにく	ぎゆうにく	にんじん キャベツ にんにく アスパラガス	たまねぎ しめじ トマト グリーンピース レモン	ソフトめん さとう	あぶら	こぎな 小魚	506 634 748
27(木)	代満で寿司 牛乳 おひたし ばち汁	牛乳 たまご あぶらあげ	あなご ちくわ	にんじん れんこん ごぼう だいこん ねぎ	きぬさや こまつな もやし えのきたけ	こめ ごま	さとう うどんばち	いも 芋類	505 620 716
28(金)	黒糖パン 牛乳 フレッシュトマトのラタトゥイユ コールスローサラダ さくらんぼ	牛乳 ベーコン	まぐろ	ズッキーニ たまねぎ トマト とうもろこし	なす にんじん きゅうり	こくとうパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	あぶら	ぎょかい 魚介類	511 664 814

かみかみ献立

地場産物を使った献立



13日は『もってえねんジャーの日』です。
好き嫌いせずに、苦手なものにも挑戦しましょう！

- * 瀬戸内市のホームページに、献立と6月に使用している食材の産地を掲載しています
- * 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- * ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

代満とは??

「代」:田植え 「満」:終わり の意味で
「代満」は「田植えの終わり」を意味しま
す。豊作を願って、地元でとれた作物を
使ってお寿司を作ります。

